

## Organisatorisches

### Verantwortliche Leitung:

#### Heinz Hoven

Ehrenamtlicher Mitarbeiter BKE;  
Suchtkrankenhelfer

### Mitzubringen:

Festes Schuhwerk  
Rucksack für Getränke/ Snacks  
unterwegs

**Eigene Anreise, vor Ort werden  
Fahrgemeinschaften gebildet.**

### Versicherung:

Wir verweisen in diesem Zusammenhang darauf, dass die Teilnehmenden der Wanderungen sich selbst gegen eventuelle Unfälle oder Schäden versichern müssen. Der Veranstalter lehnt jegliche Haftung im Fall von Unfällen oder Beschädigungen von Eigentum vor, während und nach der Veranstaltung ab. Die Teilnehmenden sind angehalten sich gegen evtl. Risiken abzusichern.

## In der Gruppe wandern:

### Was bringt uns das ?

- Miteinander Freizeit genießen
- Spaß miteinander haben
- Sich ungezwungen auszutauschen
- Sich selber einschätzen lernen
- Aufeinander achten
- Rücksicht üben
- Sich an Gruppenregeln orientieren
- Gemeinsam Essen und Trinken

### BKE

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche  
Landesverband NRW e.V.

Mathiasstr. 13 | 44879 Bochum

Tel.: 0234 490427 | Fax: 0234 9422241

E-Mail: [info@bke-nrw.de](mailto:info@bke-nrw.de) | Web: [www.bke-nrw.de](http://www.bke-nrw.de)



***Wandern bewegt  
„laufende“ Gespräche***

**10. 08. 2024**



**Evangelische Erwachsenen-  
und Familienbildung**



[www.bke-nrw.de](http://www.bke-nrw.de)

Sport wirkt sich stressmildernd aus....  
So sagen es viele Untersuchungen.  
Dazu ist es eine schöne Abwechslung die  
Natur mit anderen zu entdecken und den  
gewohnten Alltag dabei hinter sich zu  
lassen.

So können wir beim Wandern uns etwas  
Gutes tun, uns in der Natur entspannen  
und nebenbei noch neue Kontakte  
knüpfen.

Gemeinsam entdecken wir die Halde  
Rheinlbe und genießen den Weg und  
unser Miteinander in Gesprächen. Oben  
angekommen empfängt uns die Skulptur  
„Himmelstreppe“. Von dort haben wir  
einen einmaligen Ausblick auf das  
Ruhrgebiet. So nehmen wir Einfluß auf  
unsere seelische und körperliche  
Gesundheit.

Foto: [Halde Rheinlbe Süd mit Himmelstreppe in Gelsenkirchen](#),  
CC BY-SA 3.0 Frank Vincentz

**10.08.2024**  
**Halde Rheinlbe mit „Himmelstreppe“**

**12:00 Uhr**

**Treffpunkt:**  
Bauer Budde  
Am Mechtenberg 5  
45309 Essen

Die Halde ist relativ eben und damit  
nicht anspruchsvoll. Nichtsdestotrotz  
ist eine Grundfitness erforderlich, um  
den leichten Anstieg auf den „Berg“ zu  
schaffen.

Wir werden ca. 2,5 Stunden unterwegs  
sein und das Erlebnis mit Kaffee und  
Kuchen im Hofcafé Budde abrunden.

**... und nun nichts wie los und anmelden!**

**Anmeldung unter**

[bke-  
suchtselbsthilfe.de/seminarangebote](https://bke-suchtselbsthilfe.de/seminarangebote)

**Beratung**  
Sarah Dregger  
0234/33848477  
[s.dregger@bke-nrw.de](mailto:s.dregger@bke-nrw.de)

**Veranstalter:**



als Regionalstelle der



**Anmeldeschluß 25. 07. 2024**